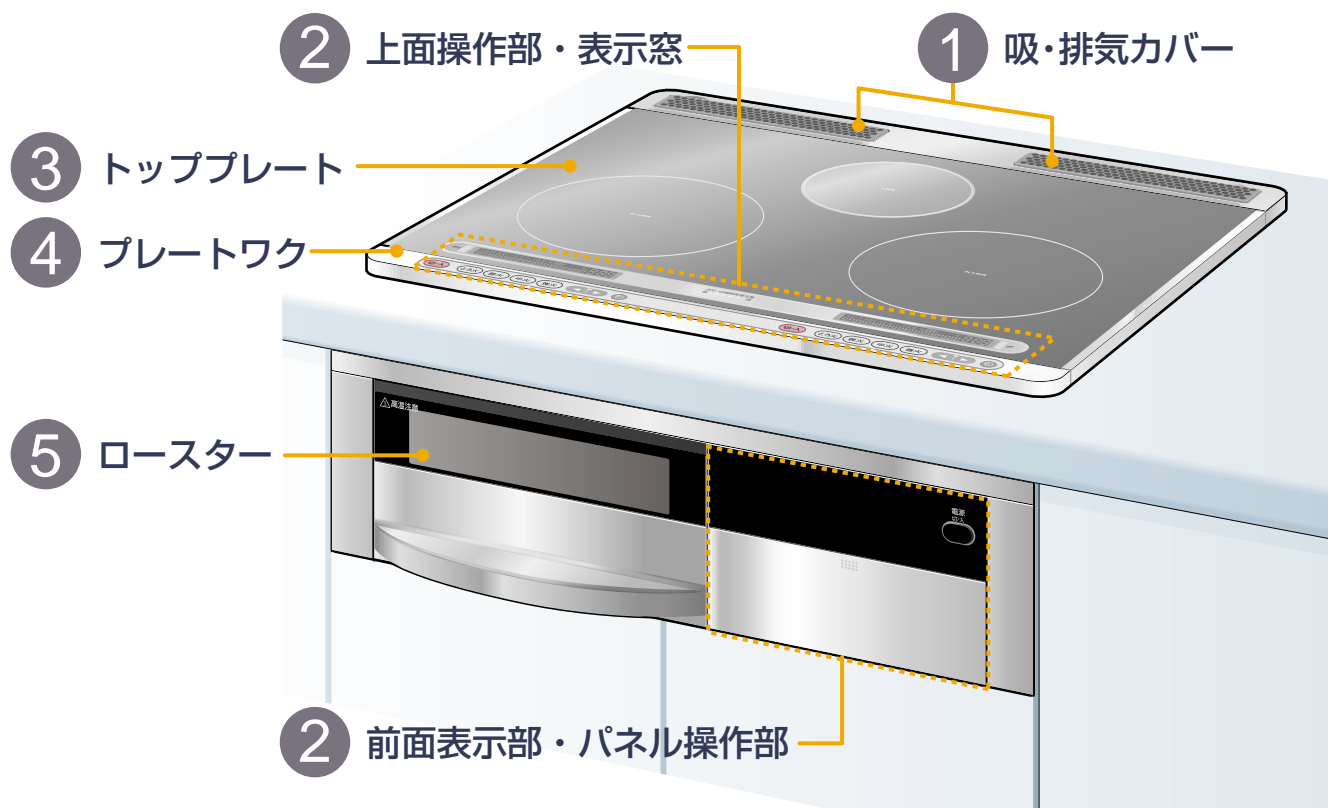
お手入れ

ご使用のたびにお手入れしてください。
トッププレート、プレートワク、操作部は汚れを放置したり、汚れたまま使うとこびりついてとれにくくなります。

⚠注意

必ず電源を切り、本体が十分に冷えたことを確かめてから行ってください。

○ベンジン、シンナー、みがき粉は絶対に使用しないでください。
○吸･排気カバーに水が入らないよう、ご注意ください。

天ぷら鍋（付属品）

1 **薄めた台所用洗剤（中性）とお湯で洗う。**
●たわしやみがき粉（クレンザー）は使用しないでください。

2 **鍋底や外側の異物や汚れをとる。**
●汚れがこびりついたまま使うと、油温を正しくコントロールできないことがあります。

3 **洗い終わったら水気を切り、乾いたら内側に軽く食用油をぬる。**

●洗ったままにしておくと錆びる場合があります。
※天ぷら鍋に同梱の説明書をよく読んでご使用ください。
●鍋底がそってきたり、変形した場合は使用しないでください。お買い上げの販売店でお買い求めください。（8ページ）

1 吸･排気カバー

■**本体から吸・排気カバーを外し、薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う。**
○たわしやみがき粉は使わないでください。
○お手入れ後は、水気をふきとり必ず本体にセットしてください。
○汚れて目詰まりしたまま使うと、通電を停止したり、ロースター使用中にロースタードアから煙がもれたりする場合があります。

2 前面表示部･パネル操作部･上面操作部･表示窓

■**やわらかい布でふく。**
○汚れがひどいときは台所用洗剤（中性）を布に直接つけてふきとり、もう一度絞ったふきん、乾いたふきんの順でふきとってください。
○水にぬらさないでください。故障の原因になります。

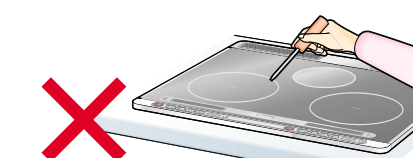
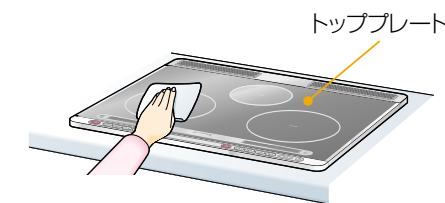
3 トッププレート

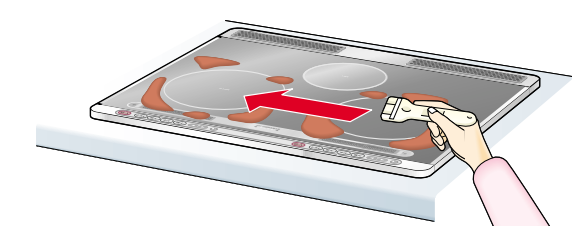
■**絞ったふきんでよくふきとり、その後乾いたふきんでからぶきする。**
○煮こぼれなどは、そのままにしておくとこびりついて取れなくなります。ご使用のたび、こまめにお手入れしてください。
故障の原因になります。

■**汚れがひどいときは台所用洗剤（中性）を布に直接つけてふきとり、もう一度絞ったふきん、乾いたふきんの順でふきとる。**

※酸性・アルカリ性の強い洗剤（漂白剤、住宅用合成洗剤など）は使わないでください。（トッププレート・プレートワクの変色の原因になります。）

○落ちにくい汚れは、冷えてからトッププレート専用クリーナーやクリームクレンザーなどを丸めたラップにつけてこすりとる。

※ドライバーなど先の鋭いものや目の粗いみがき粉は、トッププレートを傷つけるので使わないでください。

煮こぼれがこびりついてしまったときは

●市販のセラミック用スクレーパー等で煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふきとる。

別売品

トッププレート専用クリーナー

●トッププレートの汚れをおとし、光沢をだし、ふきこぼれによる汚れや焦げつきを抑えます。

品　　名：ガラスクリーナー
型　　式：HT−K1
希望小売価格：1,470円
（税抜1,400円）
2004年9月現在

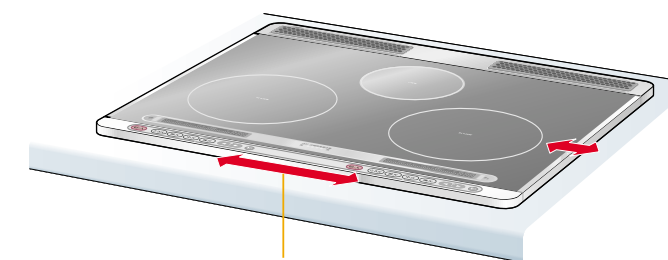
4 プレートワク（ステンレス製）

■**絞ったふきんでよくふきとり、その後かわいたふきんでからぶきする。**
■**こびりついた汚れはクリームクレンザーなど少量を丸めたラップにつけてこすりとる。**
○ステンレスの筋（横方向）にそってこすってください。縦方向にこすると傷つくことがあります。

お　願　い

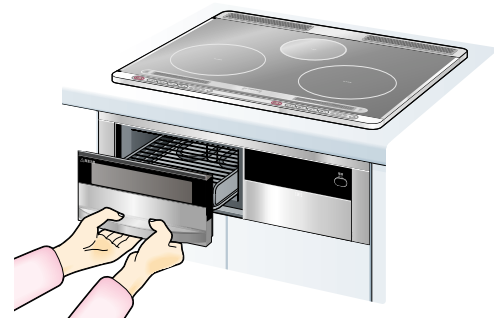
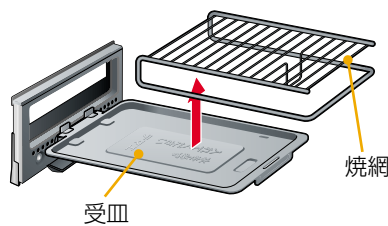
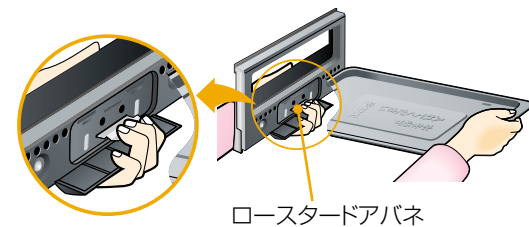
しょうゆなどの調味料をこぼしたらすぐにふき取ってください。
放置すると汚れあとが残ることがあります。

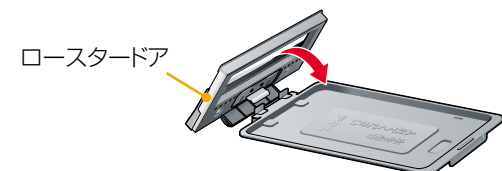
吸・排気カバーの下の油汚れもこまめにお手入れしてください。

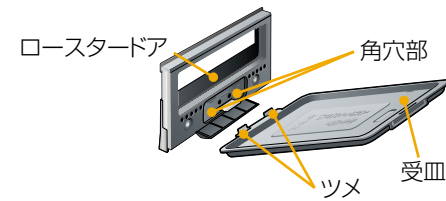
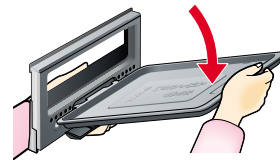
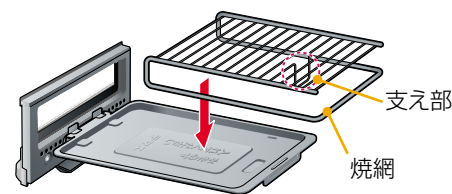
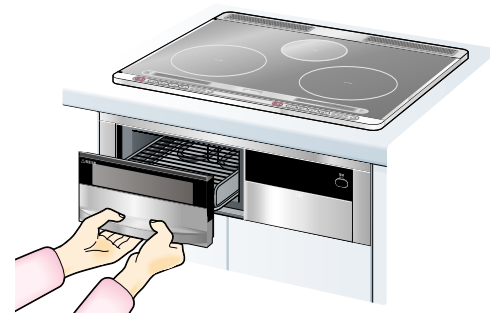
筋の方向は横向きです。

5 ロースター

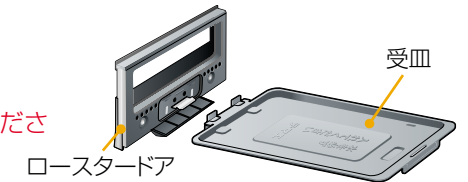
ロースタードア・受皿の取り外し、取り付けかた

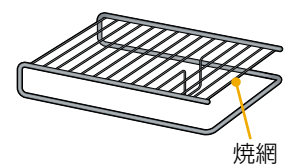
取り外しかた

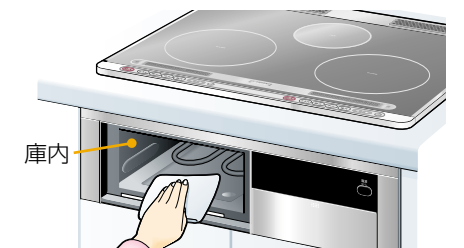
1 とってを両手でしっかり持ちゆっくり止まるまで引き出し、斜め上に持ち上げながら外す。
※受皿内の水や油がこぼれないよう注意してください。

2 受皿にのっている焼網を外す。

3 とっての下側に手を回し、ロースタードアバネを軽く引き下げる。

※ロースタードアバネを押さえずに無理に外すとロースタードアが破損したり、変形することがあります。

4 ロースタードアを受皿側に倒すようにし、受皿に付いている左右2ヶのツメを外す。

取り付けかた

1 受皿に付いている左右2ヶのツメをロースタードアの角穴部に斜め下より差し込む。

2 ロースタードアを手でささえ、受皿を図のように下げる。
※カチッと音がして受皿が固定されます。

3 焼網をのせる。
○焼網は支え部をロースターの奥側にしてのせてください。
※のせる向きを逆にすると、本体に取り付けられません。

4 斜め上からはめ込み、ロックするまでゆっくり押す。

ロースタードア・受皿のお手入れ

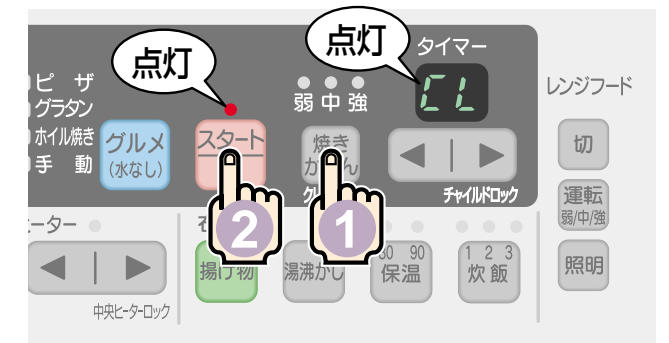
■薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う。
○たわし・みがき粉は使用しないでください。
（表面を傷つけます。）
○ロースタードアは、食器洗い乾燥機や食器乾燥器には入れないでください。（樹脂部が変形します。）

焼網のお手入れ

■薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う。
※焼網のフッ素コートを傷めないでください。
○金属製のたわし・スポンジのナイロン面でこすらないでください。
フッ素コートに傷が付いたりはがれたりすることがあります。
○ご使用の度にお手入れしてください。
汚れがこびりつくと調理物が取りにくくなることがあります。
○焼網は消耗品です。フッ素加工がいたんだ場合は、お買い上げの販売店でお買い求めください。(8ページ)

庫内のお手入れ

■受皿を取り出し、庫内の油汚れをふきとる。
※絞ったふきんで軽く拭き取ってください。
強くふきますと塗装が傷むことがありますのでご注意ください。

クリーニングのしかた

■ロースター庫内の油汚れを乾燥させ、においを軽減することができます。

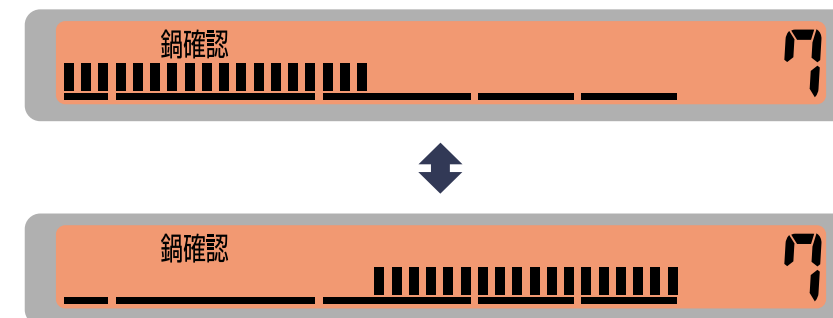
●洗って水気をふきとったロースタードアと受皿をロースター庫内にセットし、焼きかげんキーを約3秒間押した後、スタート/切キーを押してください。ロースター庫内の油を焼き切るため、受皿には水を入れません。（ロースター庫内を高めの温度で自動コントロールします。）

※焼網は絶対にセットしないでください。
焼網のフッ素コートを傷めます。
※約10分で自動的に終了し、通電を停止します。
※においを軽減しますが、汚れを除去することはできません。

※クリーニング中はロースター庫内の油を焼き切るため煙が出る場合があります。必ず換気扇を使用してください。

途中で終了する場合は、スタート/切キーを押してください。

こんなときは

故障かなと思ったら、次のことをお調べください。

通電しない。	◎**専用回路のブレーカーが切れていませんか。** ▶ブレーカーを入れてください。 ◎**電源が切れていませんか。（電源ランプが消えている。）** ▶電源を入れてください。 •電源スイッチをブザーが鳴るまで押してください。 •電源ランプが点灯します。 ※ヒーターを約45分通電しないと待機時消費電力オフ機能が働き、自動的に電源を切ります。 ◎**チャイルドロックが設定されていませんか。** ▶チャイルドロックを解除してください。（38ページ） ◎**中央ヒーターロックが設定されていませんか。** ▶中央ヒーターロックを解除してください。（39ページ）
炒め物などを行うと左・右ヒーターの火力が弱くなる。	◎**炒め物などを行うと、鍋底温度が上がり、自動的に火力をコントロールする場合があります。温度が下がると自動的に火力が強くなるので、そのままご使用ください。**
火力を切り換えたときに時々ブザーが鳴らない。	◎**火力キーで火力を調節するときはブザーが鳴ります。設定キーで火力を調節するときはブザーが鳴りませんが、故障ではありません。**
中央ヒーターが周期的に赤くなったり、消えたりする。（クイックラジエントヒーター）	◎**中央ヒーターは、火力のコントロールや温度調節機能が働くため、ヒーターが赤くなったり、消えたりします。（『強火』の場合でも温度調節機能が働きヒーターが赤くなったり、消えたりします。）** ◎**そった鍋などを使うと消えている時間が長くなります。**
使用途中に停電になった。	◎**通電中のヒーターは停止し、タイマーも取り消されます。** ◎**電源を入れ、もう一度操作を初めから行ってください。** •電源スイッチをブザーが鳴るまで押してください。 •電源ランプが点灯します。
左・右ヒーターでの調理に時間がかかる。調理のできあがりが遅い。	◎**鍋底に異物が付着していたり、トッププレートが汚れていませんか。** ▶鍋やトッププレートのお手入れをしてご使用ください。 ◎**使える鍋を使用していますか。（12ページ）** ▶使える鍋を使用してください。
電源を切っても音がする。	◎**本体内部の冷却のために、ファンが最大10秒間回ることがあります。異常ではありません。** 自動的にファンは止まります。
液晶表示の火力バーが交互に点灯し、約30秒後に消灯した。（小物検知機能、鍋無し自動停止機能）	◎**鍋をヒーターの中央に置いていますか。** ◎**使えない鍋を置いていませんか。（12ページ）** ▶使える鍋を置いてください。 メロディーが鳴り、液晶表示が消え、通電を停止します。 ※図は右ヒーターを火力「7」で使用した場合。 ※付属の天ぷら鍋で確認しても同じ場合はお買い上げの販売店にご連絡ください。
使用途中にヒーターの通電が停止した。（切り忘れ防止機能）	◎**切り忘れ防止機能が働いています。** 各ヒーターに一定時間経過すると自動的に通電を停止する、切り忘れ防止機能が設けられています。 •左・右ヒーター、中央ヒーターは操作後約45分 •ロースター（手動調理）は約30分 切り忘れ防止機能が働いた時はメロディーでお知らせします。 再度、通電を開始してください。
ロースター調理中、庫内で瞬間的に炎ができたり、吸・排気カバーから煙が出る。	◎**魚の脂などがヒーターの上に直接落ちると、瞬間的に炎や煙が出ることがあります。異常ではありません。** ◎**調理を始めてしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されて、においや煙が出ることがあります。異常ではありません。**
ロースター調理終了後、タイマー表示部に CL 表示が出て、吸・排気カバーから熱風が出る。	◎**調理終了後、ヒーターのクリーニングのため、下ヒーターと触媒加熱用ヒーター、ファンが通電します。（最大5分間）** （このときに焼網をはずす必要はありません。）

左·右ヒーター使用中に鍋から音がする。	**◎鍋底が薄い鍋や多層鍋、ホーローの密着が良くない鉄ホーローなど鍋の種類によっては音（ジー音、カチカチ音）や共鳴音（キーン音、キューン音）が発生することがあります。** これは磁力線により鍋自体が振動するためで、異常ではありません。 • 鍋の位置をずらしたり、置き直したりすると音が止まることがあります。 • 左·右ヒーターを同時に使用した場合、鍋の種類によっては調理中に共鳴音「キーン」とか「キューン」という音がしますが、これも磁力線により鍋が振動するためで異常ではありません。
表示窓の液晶が黒くなった。	**◎表示窓の上に熱い鍋などを置くと液晶が黒くなることがありますが、しばらく放置するともとにもどります。** ※表示窓の上に熱い鍋などを置かないでください。
液晶表示に「M」が表示されたままでヒーターに通電しない。	**◎魚焼きキーと焼きかげんキーを同時に3秒以上押してください。** • ブザーが鳴り「M」が消灯します。
本体後ろの壁面に水滴がつくことがある。	**◎ロースター調理中に吸・排気カバーから出る水蒸気などが壁面につき水滴になることがあります。** • ふきんなどでふきとってください。
レンジフードが回らない。	**◎送信部または受信部が汚れていませんか。** ▶クッキングヒーターの送信部・レンジフードの受信部を掃除してください。（レンジフードの取扱説明書も合わせてご覧ください。）（36ページ） **◎送信部に鍋などを置いていませんか。** ▶鍋などを送信部から取り除いてください。（36ページ） **◎送信部の上にフライパンなどのとってを向けていませんか。** フライパンなどのとっての向きを変えてください。（36ページ）
クッキングヒーターのヒーターまたはロースターの通電を停止してもレンジフードが止まらない。	**◎レンジフードはクッキングヒーターすべてのヒーターとロースターの通電を停止しても約3分間回ります。** ▶すぐにレンジフードを止めたい場合はレンジフード切キーを押してください。 **◎クッキングヒーターのいずれかのヒーターまたはロースターの通電をしているとレンジフードは止まりません。** ▶止める場合は、レンジフード切キーを押してください。

自動炊飯について

炊き上がったごはんがかたすぎる／芯が残る。	**◎米の量、水の量をまちがっていませんか。** ▶正しくはかって下さい。（20ページ） **◎炊く前に米を浸していますか。** ▶通常30分以上、冬場は1時間以上浸してください。 **◎お湯を使用していませんか。** ▶お湯を使用すると芯が残ります。
炊き上がったごはんがやわらかい。	**◎洗米後によく水を切っていますか。充分に水を切らないと炊飯時の水量が多くなります。** ▶お米をといだあとは、ザルに上げて充分に水切りをしてください。 **◎炊飯後にふたをしたままおいていませんか。湯気が露となって落ち、ご飯がベちゃつきます。** ▶通電が終了したら、すぐにふたを開け、全体をほぐして余分な水分を逃がしてください。 ▶ふたをしておくときは、乾いたふきんをかけてからふたをしてください。
ごはんが焦げる、こびり付く。	**◎炊飯に適さない鍋を使うと、ごはんが焦げついたり、こびり付きやすくなります。（うす手の鍋、ホーロー鍋など）** ▶必ず S IH S CH-IH マーク付きで底の厚さ1.5mm以上の鍋をお使いください。（13ページ） **◎無洗米は、焦げやすくなります。** ▶残り10分でヒーターを切り、鍋をヒーターから外して蒸らしてください。 • こびり付く場合は、ぬれたふきんの上に置いて蒸らすと抑えられます。
ごはんが炊けていない。	**◎設定をまちがえていませんか。** ▶炊飯キーを使い、米の量に合わせてカップ数を正しく合わせてください。
自動炊飯のカップ数をまちがえた。	**◎5分以内であれば、切/入キーで一度通電を停止し、再操作できます。** **◎5分以上たつと、自動では炊けません。** ▶火力調節して炊いてください。 沸とうまで火力「4」、蒸気が出たら火力「1」（約15分） →ヒーターを切って蒸らす。

表示窓の液晶表示に次の表示がでたとき

表示例	状態	処置および調べるところ	
C 11 C 21	左・右ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	●空だきになっています。 ●炒め物の調理を行うと表示する場合があります。	●鍋に調理物を入れてください。 ●火力を下げてご使用ください。
C 12 C 22	揚げ物温度コントロールを使用したら、左・右ヒーターの液晶表示が赤く点灯する。	●専用の天ぷら鍋の底に2mm以上のそりがあったり変形しています。 ●専用の天ぷら鍋の底やトッププレートに異物や汚れが付着している。	●そりや変形がある場合は新しい鍋をご購入ください。（8ページ） ●異物や汚れの場合はお手入れをしてご使用ください。
H 15 H 25	左・右ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	●吸・排気カバーにほこりがたまっています。 ●吸・排気カバーがふさがれています。	●ほこりをふきとってください。（40ページ） ●ふさがないでください。
H 17 H 27	左・右ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	●鍋の種類が違っています。	●鍋の種類を確認してください。（12ページ）
C 61	液晶表示が赤く点灯する。	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。	●お買い上げの販売店にご連絡ください。

表示が出たときは・・・

① C 11、C 12、H 15、H 17 の表示が出たときは左ヒーターの「切」操作をする。

② C 21、C 22、H 25、H 27 の表示が出たときは右ヒーターの「切」操作をする。

※①、②の操作をすると表示が消えます。再度通電を行い、同じ表示が出たら、お買い上げの販売店または工事店にご連絡ください。

パネル操作部のタイマー表示部に次の表示がでたとき

表示例	状態	処置および調べるところ	
C1 C3	ロースター使用時、焼きかげんランプの強・中・弱が点滅する。	●受皿に水が入っていません。 ●通電したまま連続して魚を焼いた場合。	●受皿に水を入れてください。 ●いったん通電を切り、水を入れて次の調理物を入れる。
C6	ロースター使用時、焼きかげんランプの強・中・弱が点滅する。	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。	●お買い上げの販売店にご連絡ください。

表示が出たときは・・・

① C1 C3 の表示が出たときはロースターのスタート/切キーを押す。

※①の操作をすると表示が消えます。再度通電を行い、同じ表示が出たら、お買い上げの販売店または工事店にご連絡ください。

※表示窓の液晶表示やパネル操作部のタイマー表示部に上記以外の表示がでたときは、お買い上げの販売店または工事店にご連絡ください。

オムレツ
▶51ページ

鶏の唐揚げ
▶52ページ

鮭のホイル焼き
▶59ページ

料理集

左・右ヒーターの調理例

揚げ物の調理例

ロースター　魚焼き自動調理例

ロースター　魚焼き手動調理例

ロースター　グルメ自動調理例

ロースター　グルメ手動調理例

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g)

計量 / 食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	計量 / 食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	12	180
食塩	6	18	240	片栗粉・砂糖(上白糖)	3	9	130
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3	9	110	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。　(1mL=1cc)

〈お願い〉
この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。
鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

左・右ヒーターの調理例

○火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。
○フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。
（フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。）

スパゲティ（ミートソース）

ゆでる　1人分 510kcal

材料（4人分）

スパゲティ	300g
塩	大さじ 3
牛ひき肉	300g
トマトソース	1缶（約300g）
オリーブオイル	大さじ 1
にんにく（薄切り）	1片
Ⓐ 塩	小さじ ½
Ⓐ 砂糖	小さじ ⅓
Ⓐ こしょう	少々
パセリ	少々

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、火力を『中火』にする。
②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、一度煮立ったら『弱火』～『中火』にして8～10分煮つめる。
③大きめの鍋にたっぷりの水（4～5L）を、『強火』～『ハイパワー』で沸とうさせ、塩（水量に対して1％が目安）を加えます。
④スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように『弱火』～『中火』でゆでます。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
⑤ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。

☆スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。
☆たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
☆トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
☆火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

しゅうまい

蒸す　1個分 46kcal

材料（24個分）

むきえび	150g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	½個
片栗粉	大さじ 5
干ししいたけ	3枚
しゅうまいの皮	24枚
からしじょうゆ	適量
Ⓐ 砂糖	小さじ 1
Ⓐ しょうゆ	小さじ 1
Ⓐ ごま油	小さじ 1
Ⓐ 塩	小さじ ½
Ⓐ 酒	大さじ 1
Ⓐ こしょう	少々

下ごしらえ

○えびは背わたを取り、細かくたたく。
○玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉大さじ3をまぶしておく。
○干ししいたけはもどして、みじん切りにする。

作りかた

①ボールにむきえび・豚ひき肉・玉ねぎ・しいたけ・Ⓐを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、片栗粉大さじ2を加えさらによく混ぜて24等分する。
②しゅうまいの皮でそれぞれを包む。蒸し器の中敷に油をぬり、しゅうまいを間隔をあけながら並べる。
③蒸し器の下鍋に水を5～6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、『強火』にする。沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、『中火』で10～12分蒸す。
④器にとり、からしじょうゆを添える。お好みで、ゆで卵のうらごし・ゆでたえびを飾る。

ポークカレー

煮る　1人分 730kcal

材料（4人分）

豚肉（2cm角切り）	250g
塩・こしょう	各少々
にんじん	中1本
玉ねぎ	中2個
じゃがいも	中2個
カレールー	1箱（約120g）
水	750～800mL
サラダ油	大さじ 2

下ごしらえ

○にんじんは乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
○じゃがいもは乱切りにして水にさらし、水気をきっておく。
○豚肉は、軽く塩・こしょうをする。

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてから『中火』にする。
②『強火』にし、鍋に豚肉を入れて炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
③水を加え、沸とうしたら『中火』にし、カレールーを加えかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら『弱火』で30～40分煮込む。

☆じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにすると良いでしょう。

オムレツ

焼く　1人分 230kcal

材料（1人分）

卵	2個
Ⓐ 牛乳	大さじ 1
Ⓐ 塩・こしょう	各少々
サラダ油	適量
バター	大さじ 1

下ごしらえ

○ボールに卵をほぐし、Ⓐを入れて混ぜ合わせる。

作りかた

①フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』にする。
②多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、『中火』～『強火』にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
③半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

～うす焼き玉子やクレープなどを作るときは～
☆フライパンは最初から『中火』～『弱火』で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆生地（卵）入れるタイミングは生地（卵）を箸の先につけてフライパンに落として、サッと半熟になるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

五目チャーハン

炒める　1人分 580kcal

材料（2人分）

ごはん	400g
焼き豚	50g
生しいたけ	2枚
ねぎ	½本
グリーンピース（冷凍）	大さじ 1
むきえび	50g
酒	小さじ ½
卵	1個
塩	少々
サラダ油	適量
ラード	大さじ 2
Ⓐ 塩	小さじ ⅓
Ⓐ こしょう	少々
Ⓐ しょうゆ	大さじ ½

下ごしらえ

○焼き豚と生しいたけは、約1cm角に切る。
○ねぎはあらみじん切りに、グリーンピースは熱湯をかけておく。
むきえびは背わたを取り酒をふる。
卵は割りほぐして塩を混ぜる。

作りかた

①フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』にする。
②サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
③フライパンにラード1/2量を入れ、設定火力『中火』で熱し、水気をきったむきえびをさっと炒めて取りだし、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
④フライパンを『強火』で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、②・③を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を調える。

揚げ物の調理例

天ぷら

材料（4人分）

揚げ油 …… 800g
えび …… 4尾
なす …… 2個
しそ …… 4枚
生しいたけ …… 1袋
三つ葉 …… 30本
小麦粉（薄力粉） …… 適量
卵 …… 1個

作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。
②卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、野菜・えびを揚げる。

☆衣はだまが残るぐらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカリッと揚がります。
☆小麦粉（薄力粉）のかわりに、市販のてんぷら粉を使うと手軽にできます。
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

鶏の唐揚げ

材料（4人分）

鶏もも肉 …… 500g
Ⓐ しょうが汁 …… 小さじ 1
Ⓐ 塩 …… 小さじ ⅔
Ⓐ 酒 …… 大さじ 1
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ 1
片栗粉 …… 大さじ 3~4
揚げ油 …… 800g
【つけ合わせ】
レモン …… ½ 個

下ごしらえ

○鶏もも肉は竹串で皮を刺し、4cm角のそぎ切りにしてボールに入れ、Ⓐを加えて手でもみこみ15~30分おき、揚げる直前に汁気をペーパータオルで取り、片栗粉を全体にまぶします。
○レモンは、くし形に切っておく。

作りかた

①天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定する。
②液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、ときどき裏返しながら3~4分かけて揚げる。

とんかつ

材料（4人分）

豚ロース肉（約100gくらいのもの） …… 4枚
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
小麦粉（薄力粉） …… 適量
卵（溶きほぐす） …… 1個
パン粉 …… 適量
揚げ油 …… 800g

作りかた

①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

いかやゆで卵などは揚げすぎない

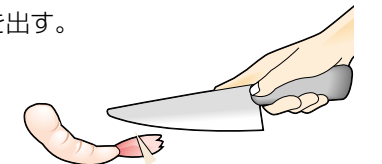
●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認を。

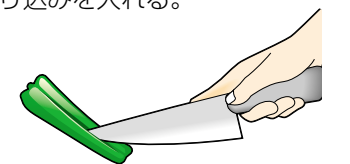
衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

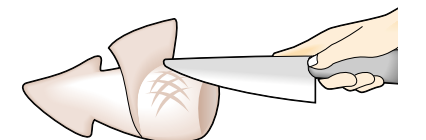
特に下ごしらえの必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す。

ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

魚焼き自動調理例

さんまの塩焼き

丸焼き　1尾分 430kcal

材料

さんま（1尾約180gのもの）………… 1〜4尾
塩 …………………………………………… 適量

作りかた

①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
②焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「丸焼き」を選択し、焼き上げる。

☆生魚（さんまやあじなど）は、調理する10〜20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、中位（80〜100g）の魚4尾に対し、小さじ1くらいです。（魚の重さの1〜2%）
☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

鮭の塩焼き

切身・ひもの　1枚分 120kcal

材料

塩鮭の切身（1枚約80gのもの）…… 1〜4枚

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「切身・ひもの」を選択し、焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

焼き鳥

つけ焼き　1本分 130kcal

材料

焼き鳥 ……………………………… 2〜8本
（市販品または手作りで1本約50g）
Ⓐ
しょうゆ ……………… カップ ½
みりん ………………… カップ ¼
砂糖 …………………… 大さじ 2〜3
サラダ油 ……………… 大さじ 1

作りかた

①塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふっておく。
たれ焼きの場合は、合わせたⒶの中に30分〜1時間つけ込んでおく。
②焼き鳥を焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」を選択し、焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。

ぶりのつけ焼き

つけ焼き　1枚分 560kcal

材料

ぶり（1枚約100gのもの）……………… 1〜4枚
しょうゆ …………………………… 大さじ 4
みりん ……………………………… 大さじ 4

作りかた

①ぶりは、しょうゆとみりんを混ぜたたれに30分ほどつけておく。
②焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」を選択し、焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

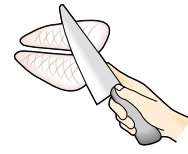
ロースター 魚焼き手動調理例

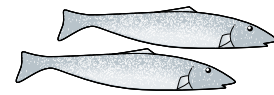
“こんな魚のときは”

厚みのある魚は

表面が焦げやすいので、厚さは4cm以下にしてください。

加熱するとそるものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。

川魚は

塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。

さんまのみりん干し

材料

さんまのみりん干し（生干し）……… 2枚
大根おろし ……… 適量

作りかた

①焼きかげん「強」で6～10分焼く。

1人分 90kcal

いかのみそ漬け焼き

材料

いかのみそ漬け ……… 1枚

作りかた

①焼きかげん「強」で表側を14～16分焼く。

1枚分 150kcal

ひものいろいろ

材料

ひもの（100～120gのもの）……… 2枚～4枚

作りかた

①焼網にひものをのせ、焼きかげん「強」で8～14分焼く。

☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

1枚分 約120kcal

手作りかんたんピザ

ピザ　1枚分 800kcal

材料（直径20cm1枚分）

【生　　地】

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	35g
	小麦粉（強力粉）	35g
	砂糖	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	小さじ1/2
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	40〜50mL
	オリーブ油	小さじ1/2
	打ち粉用小麦粉（強力粉）	適量
	オリーブ油	適量

【トッピング】

ピザソース	大さじ1
玉ねぎ（薄切り）	1/6個
ベーコン（短冊切り）	50g
サラミソーセージ	7枚
ピーマン	1個
マッシュルーム缶	小1/2缶
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）	40g
オレガノ	少々

作りかた

①ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

②①にⒷを入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

③4〜5分間よくこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

④粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、2〜3cmの厚さに整え、そのまま一次発酵させる。

▶

一次発酵

⑤打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。（ベンチタイム）

⑥手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上に生地をのばし、直径20cmくらいにする。

⑦のばした生地にピザソースを塗り、トッピングをのせる。

⑧グルメメニューの「ピザ」を選択し、焼き上げる。

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加加熱などで調節してください。

手作りピザソース

材料

トマトの水煮缶（あらみじん切り）	カップ1/2
にんにく（薄切り）	1〜2片
赤唐辛子（種を取る）	1〜2本
ローリエ	2枚
オリーブ油	大さじ3
白ワイン	大さじ3
砂糖	小さじ2
パセリのみじん切り	少々
塩・こしょう	各少々

作りかた

①鍋にオリーブ油を熱してにんにく、赤唐辛子、ローリエを炒め、赤唐辛子を除き、残りの材料を加えて「弱火」でトロミがつくまで煮つめる。

☆冷凍しておくと便利です。

鮭のホイル焼き

材料（2個分）

生鮭（1切80〜90gのもの）	2切
大正えび	2尾
生しいたけ	2枚
玉ねぎ（薄切り）	1/4個
レモン（薄切り）	2枚
バター	大さじ1
塩・こしょう・レモン汁	各少々
サラダ油	適量

ホイル焼き　1個分 250kcal

作りかた

①生鮭は軽く塩・こしょうをし、レモン汁をふりかけしばらくおく。

②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター（分量外）をぬる。

④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれ入れ、塩・こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。

⑤グルメメニューの「ホイル焼き」を選択し、焼き上げる。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

材料（2個分）

ほたて貝	4個
大正えび	2尾
生しいたけ	2枚
しめじ（小房に分ける）	1/2パック
えのきだけ（根を切り、小房に分ける）	1/2パック
バター	20g
酒	小さじ2
塩・こしょう・レモン汁	各少々

ホイル焼き　1個分 110kcal

作りかた

①ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩・こしょうをする。

②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、酒をふりかける。

③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚に、薄くバター（分量外）をぬっておく。

④②に①、②、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩・こしょうをしてレモン汁をふり、バターを散らし、アルミホイルの口を閉じる。

⑤グルメメニューの「ホイル焼き」を選択し、焼き上げる。

グルメ手動調理例

焼きピーマンのマリネ

1人分 120kcal

材料（4人分）

ジャンボピーマン（赤・橙・紫など） …… 2個
玉ねぎ …… ½個
サラダ油 …… 少々
【ドレッシング】
酢 …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ1
塩 …… 小さじ⅓～½
こしょう …… 少々
サラダ油（またはオリーブ油） …… 大さじ3

作りかた

①ピーマンは半分に切り、へた・種を取る。皮の部分にサラダ油をぬる。
②焼網の上にのせ、焼きかげん「中」で10～15分皮が黒くなるまで焼く。
③焼きあがったら冷水に取り、皮をむき、細切りにする。
④玉ねぎは薄く切って水にさらし、水気を絞る。
⑤③・④を、ドレッシングであえる。

さつま揚げ、厚揚げ

材料

さつま揚げ …… 1～3枚（80～240g）
厚揚げ …… 1～2枚（150～300g）

作りかた

①さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、焼きかげん「中」でさつま揚げ6～8分、厚揚げ8～12分焼きます。

はんぺんなどの調理済品も大きさや材質に合わせて同様に焼きます。

焼きなす

材料

なす …… 4個
サラダ油 …… 少々
しょうがじょうゆ …… 少々

作りかた

①なすは、がくの分かれたところにぐるりと切れ目を入れる。
②焼網の上にのせ、焼きかげん「中」で15～20分焼く。
③冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。

1枚分 20kcal

焼きいも（焼きじゃがいも）

材料

さつまいも（直径3cm以下のもの） ‥ 3～4本

作りかた

①さつまいもを洗い、焼網の上にのせ、焼きかげん「弱」で25～29分焼く。

「時間がかかるが・・・?」

さつまいもに含まれる“βアミラーゼ”という酵素を十分働かせて甘味を出すために、弱火でじっくり、おいしく焼きあげます。

☆さつまいもが太い場合は、たて半分に切ると同じように焼けます。じゃがいもも、さつまいもと同様に焼けます。
☆切り口にサラダ油をぬってから焼くと、切り口の乾燥を防げます。

1本分 250kcal

仕様

項目		仕様
電　源		単相200V（50−60Hz共用）
消費電力		4.8kW
	右ヒーター（IHヒーター）	3.0kW（100W相当〜3.0kW 12段階火力調節）
	左ヒーター（IHヒーター）	3.0kW（100W相当〜3.0kW 12段階火力調節）
	中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）	1.2kW（120W相当〜1.2kW　4段階火力調節）
	ロースター	自動調理1.2kW （手動調理：600W相当〜1.2kWまで3段階火力調節） （グルメ調理・追加加熱：480W相当〜960W相当まで3段階火力調節）
	触媒加熱用ヒーター	300W
	待機時電力	0.05W以下（電源スイッチ「切」の状態）
コードの長さ		3.5mm²　3芯　キャブタイヤケーブル　0.7m
差込プラグ		250V−30A（接地極つき）
大きさ	本体	幅599　奥行559　高さ234〔mm〕
	ロースター	幅240　奥行360　高さ124〔mm〕
質量（重さ）		約19.5kg

火力の目安について

●左·右ヒーター（IHヒーター）

火力の目安	バックライト色	火力	電力
ハイパワー	赤	12	3.0kW
		11	2.4kW
強　火		10	2.0kW
		9	1.6kW
中　火	オレンジ	8	1.4kW
		7	1.1kW
		6	800W
弱　火	ミドリ	5	500W
		4	400W
		3	300W
		2	200W相当
とろ火		1	100W相当

相当とはヒーターの入/切による平均電力です。

●中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）

火力の目安	電力	火力表示ランプ			
強　火	1.2kW	●	●	●	●
中　火	900W相当	●	●	●	
弱　火	300W相当	●	●		
とろ火	120W相当	●			

相当とはヒーターの入/切による平均電力です。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

●保証期間はお買い上げ日から1年です。
※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はこの IH クッキングヒーターの補修用性能部品を、製造打ち切り後６年保有しています。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または別紙「ご相談窓口」にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは　出張修理

「こんなときは」（44ページ）に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用回路のブレーカーを切り、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

【ご連絡していただきたい内容】

品　　名	日立 IH クッキングヒーター
型　　式	
お買い上げ日	年　　月　　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご 住 所	付近の目印等も併せてお知らせください
お 名 前	
電話番号	
訪問ご希望日	

●保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

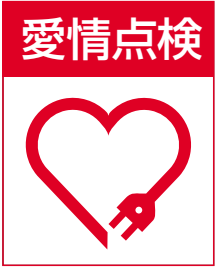
ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください
　サービスを依頼されるときお役に立ちます

電話（　　　－　　　－　　　）

ご購入年月日：　　　年　　月　　日

愛情点検

★長年ご使用の IH クッキングヒーターの点検を！

●IH クッキングヒーターの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際このようなことはありませんか。	●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。 ●こげくさい臭いがしたり、運転中に異常な音がする。 ●その他の異常や故障がある。	お願い	故障や事故防止のため、専用回路のブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

日立ホーム&ライフソリューション株式会社
〒105−8410　東京都港区西新橋 2−15−12　電話 (03)3502−2111

NH215725-01 2004-09（DC・M）2